

# Selbsttest: Wie sehr bist du als Mann Teil des Problems?

Du bist ein Mann und fragst dich, wie sehr du Teil des Problems bist? Welcher Problemtyp von Mann bist du? Mach diesen Test und finde es heraus. Der Test und die Auswertung helfen dir dabei zu reflektieren, auf welche Art und Weise du Teil des Problems bist und wie du Teil der Lösung sein kannst.

## Hinweise vorab:

Dieser Selbsttest misst nicht, ob du „ein guter oder schlechter Mensch“ bist. Er zeigt, wie sehr du Teil eines Systems bist, das dich begünstigt – und wie viel oder wenig du es bisher hinterfragst oder veränderst.

Dieser Test ist ein erster Entwurf und erhebt keinen Anspruch darauf ein allumfassender finaler Standard zu sein. Dieser Test soll darin unterstützen männliche Denkweisen und Haltungen zu hinterfragen und in Verhaltensweisen und Handlungen im Alltag zu übertragen, die Teil der Lösung sind. Am Ende des Tests und der Auswertung findest du konkrete Reflexionsfragen zum Weiterdranbleiben.

Du hast den Test gemacht und hast konstruktive Vorschläge, Ideen oder Gedanken dazu? Let's talk – schreibe mir gerne ein Mail: [info@dsillusion.de](mailto:info@dsillusion.de)

Und schick den Test anderen Männern in deinem Umfeld. Sprich mit ihnen darüber. Fühl dich ebenso frei, den Test weiterzuentwickeln und zu verbessern. Am wichtigsten dabei: Komm ins Handeln!

Los geht's...

## Wie sehr treffen folgende Aussagen auf dich zu? (Skala 1–5)

1 = gar nicht zutreffend

5 = voll zutreffend

Nr.	Aussage	Skala 1-5
1.	Du konsumierst Pornos.	
2.	Du hinterfragst nicht, unter welchen Bedingungen diese Pornos entstehen.	
3.	Dein moralischer Kompass ist an deine sexuelle Erregung gekoppelt.	
4.	Du reagierst auf Kritik mit „Ja, aber es sind nicht alle Männer“.	
5.	Es ist dir wichtig, als „einer der Guten“ gesehen zu werden.	
6.	Du willst, dass Frauen dich bewusst aus der Kritik herausnehmen.	
7.	Du fragst dich in konkreten Situationen nicht, welche Privilegien du gerade hast, nur weil du ein Mann bist.	
8.	Du schaust weg, wenn andere Männer Grenzen überschreiten.	
9.	Du lachst über sexistische Witze – oder machst selbst welche.	

10.	Kritik an Männern fühlt sich für dich schnell, wie ein persönlicher Angriff an.	
11.	Du relativierst Erfahrungen von Frauen („So schlimm war das doch nicht“).	
12.	Ein Teil von dir glaubt, dass viele Frauen übertreiben.	
13.	Du hinterfragst nicht, ob dein Verhalten gerade für Frauen unangenehm, bedrohlich oder übergriffig wirken könnte.	
14.	Du erwartest, dass Frauen dir erklären, was problematisch ist.	
15.	Du nimmst dir Raum – ohne darüber nachzudenken, wie viel.	
16.	Du hältst dich für reflektiert – ohne dein Verhalten wirklich zu verändern.	
17.	Du profitierst von Ideen oder Arbeit von Frauen – ohne ihnen die gleiche Bühne zu geben.	
18.	Du hast schon gedacht oder gesagt, dass Männer heute „nichts mehr dürfen“.	
19.	Du hinterfragst, verschiebst oder ignorierst Grenzen von nicht männlich gelesenen Personen.	
20.	Du vergleichst dich mit „schlimmeren“ Männern, um dich selbst zu entlasten und um im Vergleich „gut abzuschneiden“.	
21.	Du sexualisierst Situationen, in denen es unangebracht ist.	
22.	Du hörst zu – aber ziehst keine Konsequenzen daraus.	
23.	Du siehst dich als Ausnahme – nicht als Teil des Problems.	
24.	Du erwartest Anerkennung dafür, dass du „kein schlechter Typ“ bist.	
25.	Du bist ein Mann.	
SUMME - Addiere deine Punkte (1 bis 5 Punkte pro Aussage) Minimum: 25 Punkte · Maximum: 125 Punkte		

## Auswertung Übersicht

Welcher Problemtyp von Mann bist du?

**25–49 Punkte:** Der selbstgerechte Aufgeklärte

**50–74 Punkte:** Der bequeme Profiteur

**75–99 Punkte:** Der aktive Systemkomplize

**100–125 Punkte:** Der aktive Systemerhalter

Genauere Erklärungen zur Auswertung und der Problemtypen findest du auf der nächsten Seite.

Auswertung im Detail

Welcher Problemtyp von Mann bist du und was bedeutet das genau?

**25–49 Punkte: „Der selbstgerechte Aufgeklärte“**

*Du erkennst viel – und nimmst dich selbst dabei raus.*

Du wirst dich wahrscheinlich als reflektiert und bewusst wahrnehmen. Und genau hier liegt die Gefahr: Du erkennst viele Probleme – aber übersiehst, wo du selbst Teil davon bist. Die entscheidende Frage für dich ist nicht: „Bin ich ein guter Mann?“ Sondern: „Wo stabilisiere ich Strukturen, obwohl ich es besser weiß?“

**50–74 Punkte: „Der bequeme Profiteur“**

*Du siehst Probleme – aber nur so weit, wie es dich nichts kostet.*

Du bist kein Einzelfall – du bist Durchschnitt. Du erkennst Probleme punktuell, aber entlastest dich regelmäßig selbst. Du bewegst dich zwischen Einsicht und Abwehr. Das reicht, um dich besser zu fühlen. Aber nicht, um wirklich etwas zu verändern.

**75–99 Punkte: „Der aktive Systemkomplize“**

*Du bist aktiv Teil des Problems.*

Nicht unbedingt durch bewusste Absicht – sondern durch Wegschauen, Relativieren und Nicht-Handeln. Du profitierst vom System und schützt es gleichzeitig. Die entscheidende Frage ist: „Was genau müsste ich verändern – und warum tue ich es bisher nicht?“

**100–125 Punkte: „Der aktive Systemerhalter“**

*Du hältst das System nicht nur aufrecht – du verkörperst es.*

Abwehr, Relativierung und Selbstschutz bestimmen dein Denken. Verantwortung wird abgegeben, Kritik wird abgewehrt. Veränderung beginnt für dich nicht bei Verhalten, sondern bei der Bereitschaft, dich wirklich in Frage zu stellen.

-----

Du hast den Test gemacht und hast konstruktive Vorschläge, Ideen oder Gedanken dazu?

Let's talk – schreib mir gerne ein Mail: [info@dsillusion.de](mailto:info@dsillusion.de)

Schick den Test an Männer in deinem Umfeld. Sprich mit ihnen darüber. Kommt ins Handeln.

## Reflexionsfragen nach dem Selbstcheck zum Dranbleiben

### 1. Der unangenehme Teil (Selbstbild vs. Realität)

- Bei welchen Aussagen hast du spontan innerlich widersprochen?
- Wo hast du dich ertappt gefühlt – und wolltest es relativieren?
- Welche Aussagen würdest du am liebsten „wegdiskutieren“? Warum?

### 2. Konkrete Situationen, statt abstrakte Haltung

- Wann hast du zuletzt weggeschaut, obwohl du etwas hättest sagen können?
- In welcher Situation hast du dich auf Kosten einer Frau entlastet?
- Wo hast du Raum genommen, ohne es zu merken?

### 3. Verantwortung statt Ausrede

- Wo sagst du dir selbst: „So schlimm ist das doch nicht“?
- Wo vergleichst du dich mit „schlimmeren Männern“, um dich besser zu fühlen?
- Welche Verhaltensweisen rechtfertigst du regelmäßig vor dir selbst?

### 4. System statt Einzelfall

- In welchen Situationen profitierst du ganz konkret davon, ein Mann zu sein?
- Wo wird dir etwas leichter gemacht, ohne dass du es bemerkst?
- Welche dieser Vorteile hast du bisher nie hinterfragt?

### 5. Wirkung statt Absicht

- Wann war dein Verhalten „nicht so gemeint“ – aber trotzdem problematisch?
- Wo ist dir die Wirkung deines Verhaltens egal als deine Absicht?
- In welchen Situationen müsstest du anfangen, anders zu handeln?

### 6. Konkrete Veränderung

- Was ist ein Verhalten, das du ab morgen bewusst ändern willst?
- Was wirst du konkret anders machen, wenn du wieder in eine ähnliche Situation kommst, wie im Test dargestellt?
- Wo und wie setzt du konkrete konstruktive Handlungen um, die Teil der Lösung sein können?

### Finale Abschlussfrage

**Wenn sich dein Verhalten nicht verändert –  
war dieser Selbstcheck dann nur eine weitere Möglichkeit, dich besser zu fühlen?**

Du möchtest jetzt etwas tun, was nicht nur mit dir selbst und deinem direkten Umfeld zu tun hat? Du weißt nicht genau, wo und wie du das machen sollst?

Hier findest du eine Auswahl an Projekten, die du mit einer Spende unterstützen kannst:

<https://www.startnext.com/home-in-exile>

<https://radikaletochter.de/mut-spenden-instagram/>

<https://www.frauenhauskoordinierung.de/instagrabio>

<https://womenforwomeninternational.de/weltfrauentag2026>

<https://www.amalie-mannheim.de>

<https://www.frauenhaus-fiz.de>

<https://www.fhf-heidelberg.de/de/>

Oder schau einfach direkt in deiner Stadt - Support your Local Female Project.  
Darüber nachdenken und reden ist besser als gar nix. Tun ist noch besser als reden.